



# あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」

あなたの人生は思いのまま!? 夢を手に入れられる強運の手相



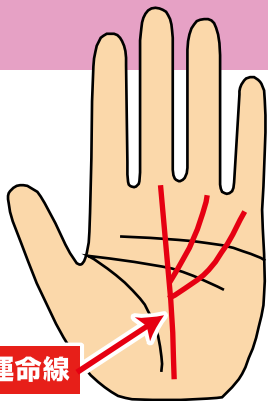
\*\*\*\* 監修 \*\*\*\*  
手相鑑定士  
白井洋子 先生



今回ご紹介するのは、強運の持ち主に多い「**霸王線**」という手相です。別名「**超出世線**」とも呼ばれています。この線がある人はどんな困難も乗り越え、自分の信念のままに人生を切り開いていくことができます。この線は2種類あるので、ご自身やパートナーにもあるかチェックしてみましょう。

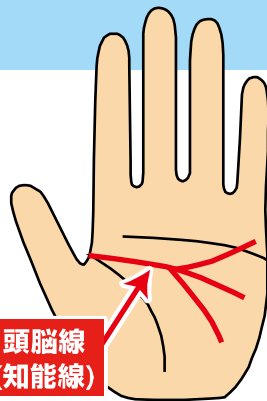
## 霸王線

手の平の中央を走る「**運命線**」の先端を見てみましょう。その先が**中指、薬指、小指**の方に**枝分かれ**して、カラスの足跡のようになっていませんか？これが最強の手相と言われる**霸王線**です。この線がある人は**幸運に恵まれ、幸せな人生を送る**ことができると言われています。



## 頭脳霸王線

親指と人差し指の間に横に走る「**頭脳線** (知能線)」の先端が**3つに枝分かれ**していませんか？これを**頭脳霸王線**と呼び、枝分かれした先が長ければ長いほど良いとされています。この線がある人は**物事への関心が高く、様々なことにチャレンジして功績を残して**いきます。



霸王線は「努力した人に現れる線」と言われ、多くは中年以降の方に現れます。今現在はこれら線がなかったとしても、うっすらシワができていような場合は今後期待できますので、時々チェックしてみましょう！

## 香・ご・わ や・さ・しい 食材を使ったレシピ



このコーナーでは“**歯に良い食材**”を使ったお料理レシピをご紹介します！**歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類**になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



### 栄養価 (約1人分)

- エネルギー…322kcal
- 食物繊維……………8.8g
- 塩 分……………1.4g

## フムスと野菜のサンドウィッチ

### 材料 (2人分)

- ひよこ豆(ゆで) ……………100g
- にんにく……………小1かけ
- ごまペースト・
- オリーブオイル……………各大さじ1
- レモン汁 ……………小さじ1
- 塩 ……………小さじ1/4
- こしょう ……………少々
- バゲット・
- お好みの野菜 ……………各適量

### 作り方

- ① フードプロセッサー (または、すり鉢)に **①** を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② バゲットに **①** を塗り、お好みの野菜 (今回はサラダ菜、トマト、かいわれだいこん) をのせて完成です。



## ワンポイント

今回は「**ま(まめ)**」=まめ類のひよこ豆を使ったレシピです。豆はビタミン、ミネラルなどがたっぷり含まれた、優秀なたんぱく質源です。同じたんぱく質源の肉と比べると、低脂質で低カロリーなので積極的に摂りたい食材です。また、食物繊維も豊富で腹持ちもよいため、ダイエット時の栄養補給にもぴったりです。